Как пережить расставание? Любовь, боль.. и радость новой жизни!

За одну ночь нельзя изменить жизнь. Но за одну ночь можно изменить мысли, которые навсегда изменят твою жизнь.

Свято место пусто не бывает. Чтобы в жизнь вошло что-то новое, лучше прежнего, первое что нужно сделать - это избавиться от старого, изжившего себя.

Когда вы выбрасываете из своей жизни "хлам и мусор", как тот чемодан без ручки из анекдота - выкинуть жалко и нести тяжело, или еще лучше, он по удачному стечению обстоятельств покидает вас сам, избавляя от необходимости как-то объяснять причины расставания - разве это повод для сожаления?.. Скорее это повод для радости, в начале может неуверенной, хотя кто-то может почувствовать облегчение с первой минуты расставания. Это похоже на очищение, освобождение, обновление. Почувствуйте свежий ветер перемен!

Ваша жизнь *всегда* становится лучше, когда ее покидают люди, которые не ценят вас!

Вспомните, сколько дней, часов в ваших совместных отношениях вы были по-настоящему счастливы, а сколько времени ждали какого-то чуда, гонялись за призрачными миражами?..

Ваше счастье начинает вступать в вашу жизнь именно сейчас, потому что обманчивые миражи наконец-то рассеялись, и появилась возможность увидеть дорогу к настоящему счастью!

Сколько вы готовы заплатить, чем пожертвовать, чтобы избавиться от того, что отравляло вашу жизнь?.. Практически никакая цена не будет слишком высокой!

Что делать с болью, которая нередко сопровождает расставание? Представьте себе рану, в которую попала инфекция. В тот момент когда тело покидает гной естественно чувствовать боль. Но это оздоравливающая боль. Проявляя себя, она уносит все признаки и причины "болезни". Было бы намного хуже впасть в апатию или не признаваться себе в ней. И оставаясь в теле, эта боль приносила бы неудобства намного дольше и сильнее. Эта покидающая боль предвестник перемен к лучшему, которые уже незаметно входят в вашу жизнь.

Настоящее выздоровление приходит тогда, когда человек способен с полной уверенностью сказать:

"Ура! Я свободен(на). Все самое худшее позади! Я это пережил(а) и выжил(а)." А как известно, все что нас не убивает - делает сильнее.

Выбросьте все вещи, напоминающие о старой жизни, удалите все письма, все что связано с прошлым. Напишите прощальное письмо - не скупитесь на выражения, пишите подробно и с чувствами, затем сложите его самолетиком и отпустите.

Положительные эмоции наполнят вас, только если освободить для них место. Избавьтесь от негативных эмоций. Убедитесь, что вам никто не будет мешать и займитесь "очистительной" процедурой: плачьте, кричите, .. все хорошо, что на благо дела и приближает к нужному вам результату.

Если вы почувствовали усталость и опустошение - значит эффект есть и в вашей душе освобождается пространство для положительных эмоций, а в жизни появляется незанятое место для чего-то нового, лучше прежнего.

Прямо сейчас расправьте плечи, разведите руки, вдохните полной грудью. Ощутите как свежие струи воздуха наполняют ваши легкие, пронизывают ваше тело, насыщая его кислородом, силой и светом! Улыбнитесь. Выдыхайте медленно, не спеша, тонкой струйкой, наблюдая как ваше тело покидают негатив, усталость, скованность, боль. Выдохните до конца и замрите на секунду. Почувствуйте легкость избавления!

Не бывает никаких ударов судьбы и несчастий. Для верно устроенной души всякое событие — ступенька, чтоб подняться выше и стать сильнее. Борис Акунин

Следующий, последний шаг для того, чтобы начать новую главу своей жизни, и не попадать в схожие ситуации - это получить конструктивный опыт на основе прошлых событий.

Задайте себе вопрос: "Что дали мне эти отношения, каким образом они могут помочь мне стать сильнее, мудрее, совершеннее?"

Могут или нет, вопрос не стоит. Однозначно могут! И должны! Потому что только в этом весь смысл жизненных испытаний.

Конструктивный жизненный опыт базируется на разумных, логических выводах. Если в нем участвуют эмоции - это означает, что урок жизни не пройдет и есть вероятность, что что-то похожее повторится вновь. Поэтому прежде чем формулировать какие-то выводы, убедитесь что весь негатив был "утилизирован", потратьте на это столько времени и сил, сколько потребуется.

И последнее: напишите своей рукой и повесьте на видное место следующие фразы-установки:

- «Я рожден(а) оптимистом(кой)»,
- «Я рожден(а) радоваться жизни»,
- «В любой ситуации есть место веселью»,
- «Я настроен(а) на позитив»,
- «Все обстоятельства складываются в мою пользу»,
- «Я всегда впускаю в свою жизнь добрые изменения»,
- «Я уважаю, люблю себя и забочусь о себе»,
- «Я ценю себя таким(ой), какой(ая) есть: свои качества, свою личность, свое духовное богатство»,
- «Я щедр(а) на похвалу себе и награждаю себя»,
- «Я единое целое с силой создавшей меня»,
- «Я защищен(а), я в безопасности»,
- «Я достоин(а) всего самого лучшего»,
- «Я заслуживаю все самое лучшее»,
- «Я принимаю все это с любовью и благодарностью»,
- «Я умен(на), красив(а) и здоров(а)»,
- «Я уверен(а) в себе»,
- «Я свободно реализую свой план жизни»,
- «Я могу – у меня все получается»,
- «Я прощаю себя и других»,
- «Я каждый день открыт(а) к самосовершенствованию, развитию и росту»,

Мир расступается перед тем, кто знает куда идет. Ральф Уолдо Эмерсон

Радуйтесь жизни и будьте счастливы! Все самое лучшее только начинается!

Как пережить расставание? Любовь, боль.. и радость новой жизни!

Оцените статью:

Rating 4.75 (2 Votes)

Другие статьи, которые могут быть вам интересны:

- Почему возникает любовная зависимость и как от нее избавиться.
- Сильнее любви, веры и покоя. Притча о том, что живет в нас всегда.
- Какие чувства и эмоции бывают и что они означают?
- Статусы про отличное настроение, оптимизм и жизнь прекрасна! Солнечные, красивые, счастливые высказывания.
- Что мешает быть счастливым? Поиск виноватых и как избавиться от чувства вины?

Назад: Психология интернет общения. Особенности виртуальных знакомств и отношений.

Стадии (периоды) отношений на пути к настоящей взаимной любви. Вперед:

Добавить комментарий

Данная форма предназначена только для комментирования текущих публикаций. Если у вас есть вопрос психологу, то его следует задавать здесь.

Имя (обязательное)

E-Mail

Подписаться на уведомления о новых комментариях

Нажимая на кнопку "Отправить", я принимаю условия пользовательского соглашения и политики конфиденциальности, а также даю согласие на обработку персональных данных

Отправить

НАШИ РУБРИКИ

- ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ И ЗНАКОМСТВ
- СЕМЕЙНАЯ ПСИХОЛОГИЯ
- ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ МОЛОДЫХ И ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННЫХ
  - ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ.
  - ПСИХОЛОГИЯ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ
- ДЕТСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ
- ПСИХОЛОГИЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ
  - КАК ПОХУДЕТЬ
  - ПСИХОЛОГИЯ ЗАВИСИМОСТЕЙ
  - КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ
- ПСИХОЛОГИЯ САМОРАЗВИТИЯ
  - ЗАЧЕМ ЖИТЬ
  - КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА
- ПСИХОЛОГИЯ ВЛИЯНИЯ
- НОВОСТИ ПСИХОЛОГИИ

ИНТЕРЕСНО И ПОЛЕЗНО

- ИСТОРИИ УСПЕХА "НЕУДАЧНИКОВ"
- РАЗВИВАЮЩИЕ ФИЛЬМЫ (РЕЦЕНЗИИ)
- МУЗЫКА ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ (РЕЦЕНЗИИ)
- КНИГИ ДЛЯ САМОРАЗВИТИЯ (РЕЦЕНЗИИ)
- ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ ЦИТАТЫ, АФОРИЗМЫ И СТАТУСЫ
- РАСПРОСТРАНЕННЫЕ СЛУЧАИ
- НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И ЭКСПЕРИМЕНТЫ

ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ
МОТИВАТОРЫ
ПРИТЧИ
СКАЗКОТЕРАПИЯ
ПРАЗДНИКИ
ИЗВЕСТНЫЕ ПСИХОЛОГИ

ЛЕНТА ВОПРОСОВ ПСИХОЛОГУ

- Как избавиться от страха действия, как поверить в себя? Как убрать этот сковывающий ступор?
- Знакомство в интернете закончилось кошмаром.
- Дочь скатилась с 4-5 на 3-2 в 14 лет.
- Инвалидность мешает отношениям. Загнала себя в депрессию.
- Я хотела бы избавиться от общения с бывшим мужем, потому что он хочет продолжать общение.

Лента комментариев

ЦИТАТА ДНЯ

“Он делает то, что он есть, и становится тем, что он делает.”

Роберт Музиль

О проекте:

Связаться с нами
Пользовательское соглашение
Политика конфиденциальности
Поиск по сайту

Обратите внимание:

Задать вопрос психологу
Приглашаем психологов
Наши психологи
Отзывы о психологах
Словарь психологических терминов

© Психология счастливой жизни. Все права защищены.

При использовании материалов сайта активная ссылка на сайт psycabi.net обязательна.